

放弃的艺术



[放弃的艺术_下载链接1](#)

著者:[美]佩格·斯特里普

出版者:中信出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787508647869

适读人群： 以下读者群： · 所有为了目标不懈努力但仍未达成的人

• 所有处人生绝境无所适从的人 • 所有迷失自我无法重回正轨的人
• 所有被人生大戏踢出局或历经磨难而无法自拔的人
• 所有想改变人生但不知从何下手的人 • 所有对往事不能释怀的人
• 所有深陷在一种人生模式里而无法跳脱的人、包括工作、爱情或生活 • 所有超越了自己的人生目标但仍不敢及时换挡的人 •
所有面对这样一个问题的人：我到底是该坚持还是放弃呢？

《放弃的艺术》是中信出版社SMART系列的第五本，前四本是《理性动物》、《盲点》、《洞察力的秘密》、《决策的智慧》。这套书的定位是：最前沿的科学，最睿智的观点，最权威的作者，提供智趣不凡的阅读体验。

《放弃的艺术》这本书将改变人们对“坚持不懈”与“放弃”的看法，对于实现人生目标而言，“放弃”有时比“坚持”更重要。

“放弃的艺术”是一种实现目标的逆向思维方法，它基于最新的行为科学研究，为那些在生活或工作中“为坚持而坚持”的那些人提供了一个走出泥淖的彻底的解决方案。

何时不应该继续坚持，而应该果断放弃呢？

- 你认为“赢者永远不放弃，而放弃者永远不会赢”吗？
- 当你着手设定目标时，你有多贴近实际？
- 哪一个对你而言更重要：坚持不懈还是探索生活中新的可能性？
- 你在多大程度上会依赖他人的判断？
- 即使很不开心你也会坚持，隐忍程度甚至超乎你自己的想象？
- 挑战新目标时，你关心的是你必须付出的努力，还是失败的可能性？
- 做事的时候，你是一个喜欢拖拖拉拉的人吗？
- 你有多担心自己会出错？你会三思而后行吗？
- 克服拖延症对你来说有多难？

内容简介

虽然我们都身处视放弃为最后的无奈之举并极力主张坚持不懈的文化中，但《放弃的艺术》却倡导人们改掉钻牛角尖、左思右想的习惯性行为，克服后悔的情绪，掌握放弃的艺术，有策略地舍弃无法实现的目标，确立新的目标，从而做出积极的改变。

畅销书作家佩格·斯特里普和心理治疗师艾伦·伯恩斯坦通过《放弃的艺术》向我们表明：一味地坚持并不一定能解决问题或取得成功。为了让人生的意义得到淋漓尽致的呈现，我们都需要掌握放弃的艺术。《放弃的艺术》揭示了几条简单的真理，可以应用于各种人生目标的设定和达成，涉及爱、人际关系和工作等多个方面：

- 放弃促进了成长和学习，提升了我们构建新目标的能力。
- 缺乏放弃的能力，会让我们陷入令人沮丧的死循环而不能自拔。
- 最成功和最幸福的人知道何时应该坚持，何时应该放弃。

- 当目标无法达成时，放弃是一种健康、睿智和有效的行为。

《放弃的艺术》引用了心理学和行为学领域的最新研究成果，还讲述了很多令人信服的故事，并提供了多个实用的测试表，可以用来指导你制订正确的人生目标规划，帮助你评估自己的目标是否能够实现，以及协助你判断是否需要做出放弃的决定，重新规划你的人生。

相信读完《放弃的艺术》，你一定可以享用到属于你自己的那块“梦想蛋糕”。

作者介绍:

目录: 引言 小火车头的故事// XIII
第一章 明知目标不可企及，你为什么还要坚持？
两个放弃博士学位的人// 3
为什么“放弃者”是个蔑称？// 5
情绪与放弃// 6
直觉与坚持// 8
近在咫尺的胜利// 10
传闻的影响力// 12
间断强化的力量// 14
戴着“承诺升级”的枷锁跳舞// 16
掉入沉没成本悖论的陷阱// 20
损失厌恶心理与非理性行为// 22
不要去想白熊！// 25
舒适区和故步自封// 29
有时放弃才会让我们快乐// 31
第二章 真放弃和假放弃
逃避式放弃// 38
对决式放弃// 38
假装式放弃// 39
威胁式放弃// 41
无故失踪式放弃// 41
爆发式放弃// 42
貌合神离式放弃// 43
放弃的绊脚石// 43
关于目标的心理学理论// 46
相互冲突的目标// 50
第三章 目标脱离和积极思维
认知脱离：白熊与红色大众汽车// 57
情感脱离：愁眉苦脸与假装开心// 63
动机脱离：放弃一个，开始下一个// 66
行为脱离：忍痛坚持与勇敢放弃// 66
预期的快乐和真实的快乐// 70
积极思维与乐观偏见// 77
中彩票和《暮光之城》// 78
向前一步，掌握放弃的艺术// 83
第四章 培养放弃的能力
抓住恰当的放弃时机// 93
评估你的放弃能力// 95
因害怕失败而盲目坚持// 103
我们为回避目标付出的代价// 105
你是行动导向型还是状态导向型人格？// 109

第五章 管理你的思想和情绪	
情商和自我认知//	124
棉花糖实验和延迟满足//	130
能放弃才能重新开始//	133
自欺欺人与左思右想//	136
释放压力，放松身心//	139
什么样的工作才算好工作？ //	140
第六章 关于目标的快思慢想	
你看到大猩猩了吗？ //	150
正确构建你的目标//	153
偷工减料的花斑马和迷信的鸽子//	156
我长大要当蝙蝠侠！ //	164
失去身份标签的痛苦//	168
有意识的目标和无意识的目标//	170
神秘的心情//	172
第七章 如何规划你的人生目标？	
分门别类列出你的目标//	180
内在目标还是外在目标？ //	182
目标是否冲突//	185
接近目标还是回避目标？ //	187
目标规划的3个步骤//	188
从心流体验的角度评估你的目标//	190
用心理对比的方法评估你的目标//	194
“我能吗？”比“我能！”更富激励作用//	198
当除了放弃别无选择时//	200
第八章 别让后悔拖住你放弃的脚步	
控制和调节后悔情绪//	213
后悔是消极情绪还是积极情绪？ //	220
反事实思维和有效的行动//	223
后悔对你的人生意味着什么？ //	225
巧妙放弃的策略//	227
第九章 重置你人生的指南针	
我们的终极目标是寻找生命的意义//	234
自我表征和心理复原力//	237
乐观主义和重新确立目标//	241
审慎思维和应用思维//	243
执行意向和行动计划//	245
通往幸福的道路//	248
享用属于你的幸福//	251
后记 放的智慧//	253
致谢//	257
• • • • •	(收起)

[放弃的艺术 下载链接1](#)

标签

心理学

思维

放弃

选择

行为学

个人管理

樊登读书会

佩格·斯特里普

评论

其中第一章明知目标不可及，你为什么还要坚持，以及面向行动类型的人与面向状态类型的人的概念很有意思。

这本书撕开了揉碎了地讲人们是如何喜新厌旧的。坚持未必是成功，放弃也根本不是失败，相比坚持而言，放弃才更需要勇气，智慧。人生几乎没有什么机会不放弃，只会前进不会后退的人大约只能在精神病院见到。

投入了时间和精力，同时不愿意放弃并承认损失，会让人们抱残守缺。它阻碍了人们重新审视自身所处的现状、设定新的目标和重塑自我。当人们考虑从一个持续了很长时间并且已经投入了大量时间和精力婚姻或职业中脱身而出，以及摆脱其他大大小小的处境时，沉没成本就会影响他们的决策。避免困于感情中的沉没成本。

放下错的，才能遇到对的。接近型和回避型2种目标动机很有趣，要从状态型转为行动型，心无旁骛会做得更好。PS：短期为做了的事后悔，长期为没做的事后悔这个研究结果也很有意思。

放弃也是一种人生智慧，这里报说的放弃是你应该所选择的选择。而很多人都放不下。真的不适合了，就不要坚持了。

有坚实理论支撑的一本书，关于“放弃”，一书足矣

放弃是种智慧，也是种能力。

只有你才能回答，两个相互冲突的目标中哪一个更重要这个问题，而且没有普遍适用的规则。因为无法有意识选择哪个目标是自己的首要目标，我们中有太多人发现自己生活在持续的冲突之中。

当时看好像就是为了说服自己放弃

《放弃的艺术》，这本书并不是教你轻易放弃，而是告诉你学会有策略的舍弃无法实现的目标或不合意的生活，而作出积极改变。放弃的智慧是佛法智慧的体现，用前几日我了解的佛教六度可以表示为：布施，教你放下对财务的贪恋；持戒，放弃无节制的生活，过有规律的生活，是一种保护；忍辱，放弃“我执”和对自我的骄傲；精进，放弃懒惰；禅定，放弃散乱；般若，放弃痛苦，活的更加智慧。

内容很浅显，讲的大部分论点和论据都在别的书里看过，具体的解决方案不够深入，主要是告诉你，该放弃时就放弃，不要有太多束缚。

情商与目标的心理学解释和故事，以及方法，可读性一般。
放弃基础是对自己的认知，自己目标与现状的客观评估，突破自身偏见、思维局限、保持开放心态。

前边有些生涩，但后边倒是说了些不错的判断与解决方法。嗯，姑且算，干货。

同样一份冒险型工作，靠近型人格的人可能会跃跃欲试激情四射，主动加班不在话下。但是回避型人格的人，却意兴阑珊，每天都被扑面而来的困难打击得体无完肤。而在另一种重复性工作情况下，靠近型人格的人因为重复枯燥，被折磨得抑郁消沉。回避型人格的人，却如鱼得水，每天都处在安全区，当然如鱼得水

2016.4.1.
算作心理学的入门级读物，很浅显。前段时间遇到放弃的困难，在图书馆找书时瞥见便借来一读，也有所获益。感觉矛盾的时候，思考自己的行为在多大程度上是受到回避动机驱使的。

樊登读书会/其实仔细想想 虽然一直说自己是回避型 但我只是在近几年内一直回避
小时候虽然家里也不好 但是父母给的爱让我成长为一个还相对快乐的人 我想
我内心的梦想给我的就一直是接近型的状态
我其实一直都在做一些接近型动力型的事情 回避的确是目前的一个状态
但我做事还是一直拖到动力来的时候才去做
就一定把它转换为动力型！我觉得还是很治愈的！听了樊老师的故事
感觉他放弃了好多大事儿啊 总体启发是
去做一些对自己是动力的事情吧！这才是真正产生心流的地方 其实我一直有这些东西
只不过目前状况让我发挥不出来 拖延也有好处 把压力变成动力再做！！

RC.短时间内，会因为做过的事而后悔，长期来看，会因为没做的事而后悔。

ok

放弃并不可耻

在一步步找答案中，否则不知道自己能不能走出来

[放弃的艺术_下载链接1](#)

书评

《放弃的艺术》作者为美国人佩格.斯特里普和艾伦.伯恩斯坦。据说这两位作者的经历，尤其是在学习的选择上，放弃了很多。所以这本书，很有启发性。作者对于坚持与放弃的对比中，经过个人的思考，辅助案例的形象化表达，对放弃的背后机理以及路径进行了很好的解读。在日常里...

我们每个人都自愿或者不那么自愿的从过往的生活经历中学会放弃……大概是记忆最初的时候，被爸爸妈妈抱着路过街边的橱窗，好奇的想凑过去，却不被理解的硬是抱着离开的嚎啕大哭？又或者是稍大一些为了某个特别想要的玩具，赖在百货商店的玩具柜台前的满地打滚，却不被接受的生...

“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”很多人对这句砥砺坚韧意志的名言可以说耳熟能详。年少时候，多少人甚至将它刻于案头，作为鞭策激励自己奋发进取的座右铭。这就是古今中外皆有的“坚持”文化。如果说“坚持”体现刚性...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年6月7日，我们要给大家分享的书叫《放弃的艺术》。说到「坚持」，大家常常会竖起大拇指；而说到「放弃」，很多人都会觉得是弱者的选择。殊不知，梵高放弃了做传教士，成了著名画家；鲁迅放弃了学医...

人生要学会放弃 ——读《放弃的艺术》 彭忠富
飞机作为一种高科技尖端产品，有专门的飞机公司生产。可是很多飞机制造发烧友仅凭

着年轻时对军事知识的兴趣，就开始不切实际地造飞机。他们没有图纸，资金东拼西凑，很多人花光了全家多年的积蓄，一门心思造飞机，幻想着自己能飞上...

放弃是一种成功的艺术

美国著名的恐怖小说家史蒂芬·金被退稿了30次，还有4本小说没有出版；史蒂夫·乔布斯开发的NeXT牌电脑并没有成功。我们很多人在创业，或设定某个目标时，总会以一些从失败最终走向成功的故事来励志。其实，这种对“信仰”的“坚持”使我们很难用其他的方...

成功人士也会放弃 偷爱警/文

众人眼中，放弃，意味着失去信念、自信、坚决和勇敢。但这部书的观点是，再成功的人，也会有失败，也会在困难面前低下头，会在需要放弃的时候，做出一个判断，理性的分析放弃可能性，这是一种合理避险的选择，不存在羞耻和自信心的丧失。依据...

[放弃的艺术 下载链接1](#)